



CONSTRUYENDO **FAMILIA**
ESCUELA PARA PADRES



< MI PAPÁ >



< SER PADRE >

MI PAPÁ ME AMA

TIPS PARA
ESTAR PRESENTE

EL SÚPER PAPÁ
DEL SIGLO XXI

FASCÍCULO 8

LA INFANCIA DURA MUY POCO PERO ES LA ETAPA MAS IMPORTANTE EN LA VIDA DE TODOS

Respetar y promover los derechos de los niños es el deber de todos los adultos para permitir una infancia feliz.



LOS NIÑOS Y NIÑAS SON IGUALES

DEBEN RECIBIR UN NOMBRE Y UNA NACIONALIDAD



NECESITAN ESTAR CON SUS PADRES

DEBEN SER TOMADOS EN CUENTA



TIENEN DERECHO A LA INFORMACIÓN

DEBEN SER PROTEGIDOS DEL ABUSO Y LA VIOLENCIA



SI VIVEN CON UNA DISCAPACIDAD NECESITAN CUIDADOS ESPECIALES

ES IMPORTANTE QUE SIEMPRE ESTÉN SALUDABLES



TIENEN DERECHO A ESTAR FELICES



NECESITAN EDUCACIÓN



TIENEN DERECHO AL JUEGO Y LA RECREACIÓN



Amigos lectores,

En el fascículo de hoy queremos rendir homenaje a todos aquellos hombres que son "PAPÁ", enfatizando la nobleza de la tarea, y a la vez la enorme responsabilidad que implica tener hijos y ser Padre.

No cabe duda que el Padre se convierte en el héroe de los hijos, pues lo miran como su modelo a imitar.

El siglo XXI trae consigo nuevos retos en la vida familiar, es un Padre que tiene mayor conciencia de lo necesario de su rol en la vida de los hijos, y como ésto implica involucrarse desde lo afectivo invirtiendo

tiempo en compartir con ellos, además de las nuevas tareas que desempeña el padre de hoy.

Hemos incluido tips para estar más presentes en la vida de tu hijo, así como estilos de ser Papá y los retos tecnológicos.

Esperamos que disfrutes este nuevo fascículo y encuentres aspectos útiles para ti.

Los invitamos a visitar www.ConstruyendoFamilia.com

Cualquier consulta no dudes en escribirnos a nuestro consultorio gratuito online.

¡Feliz día del Padre!

Dirección General:

Laura María Noboa Baquerizo, Lcda. en Orientación y Consultoría Familiar
María Fernanda Noboa Baquerizo, Psicoterapeuta de Familia y de Pareja

Diseño de portada: Andrea León

Diseño y diagramación: CREAMARKA PG

Fascículo # 8

Circulación: www.construyendofamilia.com

F: Formación/Educación P: Publicidad

Publicidad: lmnobia@construyendofamilia.com

Síguenos en:



[ConstruyendoFamilia.com](http://www.ConstruyendoFamilia.com)



[@construyendofamilia](https://www.instagram.com/construyendofamilia)



[@construyendofam](https://twitter.com/construyendofam)

Ser papá



La experiencia de ser papá comienza desde el instante en que la esposa le cuenta que está embarazada. En ese momento se actualiza la expectativa de cómo será él en el rol de padre, que tipo de padre le gustaría ser, y se inquieta por la responsabilidad económica que esto implica, comenzando por el costo del embarazo, atenciones médicas, hospitalización, proyectándose hasta la universidad del hijo, y cómo lo hará, todas sus dudas sobre cómo se ve a sí mismo como padre... Más adelante, se imagina cómo será su hijo, a quién se parecerá... Al ver la primera ecografía se despierta del sueño y vive a su hijo como una realidad. Luego, al sentir las pataditas tocando la barriga, no tardará en darse cuenta que si le conversa, el bebé reconocerá su voz,

dándose la primera comunicación padre hijo.

Las nuevas generaciones de papás participan del parto o cesárea; recordando que es la esposa quien da a luz, pero son los dos los que se convierten en padres, por lo tanto ambos participan del alumbramiento. Al cortar el papá el cordón umbilical, estará representando gráficamente una función que deberá cumplir como padre en muchas ocasiones para lograr la distancia prudente entre la madre y el hijo cada vez que la mamá sea sobreprotectora y él considere que debe ayudar al hijo en su autonomía.

Y empieza así una relación paternal que será la guía, protección, abrigo y amor mientras los hijos crecen y maduran; y que los acompañará durante su edad adulta.

¡Mi papá, mi héroe!

Eres indiscutiblemente el “modelo”, la imagen de hombre que tus hijos imitarán, lo que se graba en su memoria como el significado de lo que es un padre, esposo y hombre, y cómo están en el mundo; por lo tanto les muestras lo que ellos pueden llegar a ser.

Es ahí en dónde tienes una oportunidad de oro para intentar ser la mejor versión de ti mismo como una herencia amorosa a tus hijos, que lo están mirando todo, cada detalle de tu comportamiento: como tratas a la mamá, a los hijos, a las otras personas, si eres generoso o no, si haces trampa o si eres justo, si lees o haces deporte, si eres solitario o buscas a la familia para compartir, si eres grosero o gentil, si eres amable y educado... todo lo están registrando para luego confrontar con su propia expectativa de cómo quieren ser el día que sean padres.

Mientras ellos crecen, sus papás son sus héroes. Ellos requieren compartir, cada día tienen más necesidad de estar contigo, y más

te extrañan cuando no estás. Participa desde que son bebés cambiándoles el pañal, o sacando gases, tal vez haciéndolos dormir. Todo implica una inversión de tiempo, paciencia y esfuerzo amoroso... la recompensa de verlos crecer no tiene precio, es infinitamente mayor a lo que se invirtió en el proceso.

Cuantas veces han escuchado a su hijo decir: “cuando sea grande quiero ser como tú”. Qué orgullo tan grande siente el papá, y qué compromiso igual de grande adquiere, pues eso significa mirarse los defectos y trabajar en ellos.



El Súper Papá del Siglo XXI

Hay un aspecto trascendente el de proveedor, para en la actitud del papá del siglo XXI que a cambiado complementarlo hoy en día en relación al pasado, y con la experiencia de ver es su involucramiento en crecer a sus hijos y participar la educación de sus hijos.

El papá de hoy ha asumido un rol, durante mucho tiempo fue casi exclusivamente activamente en este proceso, por lo tanto es un papá mucho más presente en la vida del hijo.



Compartir con tu hijo:

La relación con tu hijo crece y se afianza en la medida en que sienten que te interesas en ellos y compartes tu tiempo brindándoles atención positiva. Esto significa que dedicas tiempo a jugar con él, si es pequeño lo podrías bañar, leer un cuento, patear pelota, sentarte en la cocinita de juguete a que te sirvan el té.

Seguramente cuentas con poco tiempo y estás cansado luego de la jornada de trabajo, pero este esfuerzo, realizado como acto de voluntad, tiene beneficios incalculables en tu relación a corto, mediano y largo plazo con tu hijo. Robustece su autoestima al sentirse importante para ti, fortalece

el vínculo creando una relación de confianza en el que, el o ella sientan que pueden contar contigo. Además, te permite conocerlo.

Procura que estos momentos de compartir sean en un entorno positivo, que no se centren exclusivamente en corregirlo y llamarle la atención sobre lo que hace mal, por el contrario, aprovecha para descubrir lo que hace bien y díselo.





Conocer a tu hijo:

La forma de conocer a tu hijo es compartiendo con él y observando su comportamiento, sus reacciones a diferentes situaciones, así sabrás si es inquieto o pasivo, si le gusta jugar en exteriores o dentro de casa, si le gusta arriesgarse o es cauto, qué sentido del humor tiene, si es dedicado o le

cuesta concentrarse, si es emotivo o más bien ecuánime, si es curioso, cariñoso o distante.

Para educarlo, habrá primero que ir descubriendo cómo es él, posiblemente diferente a ti.

Podrás aprender a valorarlo, respetarlo y amarlo como ser único e irrepetible.

Educar a tu hijo:

En la medida que vas conociendo a tu hijo podrás sacar lo mejor de él, pues si sólo le gusta jugar dentro de casa, podrás invitarlo a andar en bicicleta y así lo ayudas a fortalecer aquello que le cuesta; si él/ella se fastidia rápidamente, podrás ayudarlo a que maneje mejor la frustración; si es extremadamente

estructurado podrás sorprenderlo para que aprenda a adaptarse a situaciones nuevas.

Todos tenemos posibilidades enormes de crecer como personas, pero sólo involucrándonos de forma positiva podremos ayudarlos a superar las dificultades y afianzar los aspectos fuertes de su personalidad.



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

54^{ta}
Fuerza de la
Formación

**El mejor legado entréguelo en vida
y disfrútelo junto a sus hijos**



*Gracias papá
¡Feliz día
del padre!*

Plan Educación: la mejor herencia.

**Con el Plan Educación
Si es posible estudiar
en una de las mejores
universidades del país.**

BENEFICIOS DEL PLAN

- Concede y ahorra hasta en un 50% el costo de la educación.
- COBERTURA COMPLETA: curso de revelación, colegiatura, seminario de graduación.
- Aplica para todos los carreras actuales y futuras.
- El plan se puede vender, cesar o arrendar a otro beneficiario, total o parcialmente.

Creeite planes de financiamiento: crédito directo con UCSG o diferido hasta 36 meses con tarjeta de crédito.



Entre el trabajo y la casa

El papá del siglo XXI tiene otra característica importante, comparte con su esposa las responsabilidades familiares, ya que, al salir la madre a trabajar, se ven abocados a colaborar juntos en la tarea de proveedores y de organizadores del hogar.

Así, vemos papás haciendo supermercado, lavando platos, recogiendo y dejando a

actividades extracurriculares; papás organizando loncheras, siendo chefs, representando a sus hijos en el colegio o realizando cualquier otra tarea que está fuera del rol que jugaron los abuelos.

El ritmo de vida ha cambiado y las exigencias también. Vivir este cambio con naturalidad ayudará a tus hijos a desarrollar destrezas que le servirán en



DE CORAZÓN EL MEJOR ATÚN



PORQUE AHORA
COMER SAÑO,
ES COMER RICO.

A LA HORA DE COMER HAY ALGO QUE TODOS TENEMOS EN COMÚN

ATÚN ISABEL, CON DELICIOSOS LOMITOS ENTEROS Y ACEITE DE GIRASOL.

Mi estilo de ser papá:

Cada uno tiene un estilo de paternidad. Éste depende de los modelos que han tenido cerca mientras eran niños y sienten que les hizo bien, o les gustó; de lo contrario desarrollan justamente un estilo que se aleja de lo aprendido y se identifica con su expectativa de lo que consideran es un papá que les gustaría ser.

Normativo: Es el papá que por excelencia corrige a los hijos constantemente y pone reglas en casa.

Engreidor: Es aquel que es muy cariñoso con sus hijos y usualmente le cuesta esfuerzo poner límites. Se siente cómodo siendo el papá cercano y prefiere delegar a la esposa las normas.

Juguetón: Éste, se relaciona con los hijos a través del juego. Cuando sus hijos lo ven,

corren para pedirle compartir un momento de diversión.

Trabajador: Aunque todos los papás están trabajando, a este papá le cuesta compartir tiempo con sus hijos, trabaja hasta los fines de semana, nunca toma vacaciones y está bastante ausente de la vida de la familia.



Aunque te identifiques con un estilo en particular, debes procurar tomar de los otros sus características principales pues para relacionarte positivamente con tu hijo y educarlo, él necesita de las normas, el cariño, el juego y verte trabajar por la familia.

Tips para estar más presente en su vida

Puedes sentir que tu mundo laboral te atrapa y no te queda tiempo para tus hijos, con lo cual sientes una gran presión.

Aquí unos tips para ayudarte a encontrar la fórmula para poder compartir más y mejor con ellos.

Agenda un o dos días a la semana en que puedas llegar a casa más temprano para compartir exclusivamente con tus hijos, realizando alguna actividad de la cual disfruten ellos y tú. Seguro sentirán que te importan lo suficiente.

Cuando llegues a casa **crea un ambiente agradable**, que sientan que es bueno que papá llegue a casa. Que no suceda que prefieran que no llegues porque siempre estás mal genio o porque tu presencia en casa no se nota.

Ejerce tu autoridad de forma positiva, esto implica hacer seguimiento a las normas puestas en casa con respeto y paciencia.

Exprésales tu amor a través de gestos de cariño siendo afectivo con ellos.

Escucha eso que te quieren decir, sin que estés mirando el celular ni enviando mensajes a otros.

Comparte la cena con ellos, la mesa es un lugar de intercambio familiar por excelencia, sin convertirla en un momento en que sólo los corriges. Que sea una experiencia que ellos anhelan día a día.

Sal en ocasiones de la rutina y sorpréndelos con experiencias gratas que ellos recuerden toda la vida.

Tu hijo te mira, recuerda que eres su modelo a seguir y tu ejemplo lo guarda en el corazón.



“Mi papá me ama”

El afecto es trascendente en la vida emocional de un hijo. Para que se sienta seguro, primero debe sentirse “amado” pero no solamente por mamá como algunos creen, sino también por papá.

Las expresiones de amor, así como el compartir, hacen que se fortalezca el vínculo, que es el lazo afectivo que genera una relación de confianza. Si papá lo vive de esta forma desde que su hijo es pequeño, cuando éste crezca habrá una relación suficientemente fuerte como para que su hijo confíe en él sus alegrías y tristezas, sienta que su padre es alguien que lo escucha que está siempre ahí, para él. Por el contrario si no se construye este vínculo, habrá una distancia afectiva enorme en dónde el hijo sentirá que no es una persona importante para

su padre y se sentirá solo, sin poder contar con él.

Los padres también necesitan del afecto del hijo, y muchos confunden ésto con el querer establecer una relación de “amigos”, esta relación aparentemente ideal no funciona, puesto que tus hijos necesitan de un “Padre” que sepa amar con ternura, y ejerza su autoridad con firmeza, un modelo, alguien en quien verse y proyectarse a futuro. Un amigo es un igual, los encuentran en la escuela; por lo tanto aquel padre que pretenda ser amigo, deja al hijo sin el padre amoroso y confidente que busca constantemente su crecimiento sano; y deja su rol vacante.

Para que tu hijo sea afectivo contigo debes primero serlo tú con él, como adulto, ir enseñando muestras de afecto, sin importar la edad que éste tenga.

¡Sentirse amado es sentirse seguro!



Papá tecnológico

Con el siglo llegó otra presión para los padres, la tecnología, la cual es maravillosa cuando está bien utilizada, acerca distancias, aumenta la cultura, y distrae... pero acarrea también sus peligros si no tomas acciones importantes para mantener el control sobre ella.

con los amigos y no desarrollar habilidades de conversación ya que "textear" era más cómodo. Y con la internet... Se eliminaron las enciclopedias y se abrió un mundo sin límites.

Ahora el reto es mucho mayor, ya que se suma el hecho de que



En años anteriores hablábamos de la importancia de regular las horas que los niños miraban TV y la calidad de programas. Luego fue imperativo regular los juegos de video y cómo los niños podían dejar de socializar por pasar horas frente a ellos, además de la violencia a la que podían estar expuestos en ciertos juegos y las consecuencias de aquello. Con la llegada de los mensajitos por celular apareció el peligro de perder contacto visual

la tecnología llegó al alcance de la mano a través de la tablet y los celulares inteligentes. Estar actualizado es una tarea importante para los padres de hoy. Cada día aparece una nueva red social o aplicación que los adolescentes dominan, esto exige estar al tanto para poder brindarles una guía adecuada.

La tendencia indica que los chicos exhiben sus fotos diariamente, muchas veces sin discriminar.

Habrá que hacerles notar los peligros que conlleva la excesiva muestra de sus acciones diarias a los demás y la importancia de mantener la privacidad e intimidad.

Como ellos aprenden lo que ven en sus padres, controla lo que subes, ya que te imitarán. Como la tecnología es nueva para todos, puedes caer en la novel a de publicar todos los pasos que das, y subir todas las fotos que tomas a tus bebés...  Has pensado que eso tal vez no les guste a tus hijos

cuando crezcan?.

En un almuerzo familiar vemos a todos los miembros conectados en sus propios aparatos en lugar de compartir entre ellos. Lidera la idea de dejar los teléfonos y tablets en un lugar de la casa, apagados, mientras est n en familia, así promueves tiempo para conocerse y unión familiar.

Guardemos nuestra privacidad para nosotros y no promuevas una dependencia excesiva en los aparatos electrónicos.

Invierte en tiempo con tus hijos



Cuando compartes, conoces y educas a tu hijo les regalas a ellos un padre cercano, amoroso, y un modelo a seguir cuando crezcan.



CONSTRUYENDO FAMILIA
ESCUELA PARA PADRES

¿QUÉ ES?

Es un programa de 8 talleres que combinan charlas, dinámicas y foros donde los padres y las madres de familia adquieren herramientas para educar

BENEFICIOS

Aprender a usar los recursos personales, tener un espacio y tiempo para hablar de distintas situaciones, afrontar mejor dificultades, compartir experiencias y redescubrir el rol de ser padres

"PORQUE NADIE NOS ENSEÑA A SER PADRES O MADRES Y ES COMÚN SENTIR DUDAS Y ENFRENTAR DIFICULTADES EN LA EDUCACIÓN DE NUESTROS HIJOS"

TALLERES

- **"Conociendo a mi familia"**
La familia y su ciclo vital.
- **"Nuestros hijos están creciendo..."**
Proceso evolutivo del niño.
- **"¿Los educamos o los malcriamos?"**
Cómo influir positivamente en la conducta de nuestros hijos.
- **"¿Quién manda a quién?"** *Autoridad.*
- **"Padres hoy"** *Límites y roles.*
- **"Autoestima fuerte, depende de nosotros"**
Conocer, aceptar y valorar a los hijos.
- **"Comunicándonos en familia"**
Influencia de las nuevas tecnologías en la comunicación familiar.
- **"Construyamos nuestra nueva historia de amor familiar"**
¿Cómo demostramos el afecto a nuestros hijos?

¿PARA QUIÉN?

Parejas de
Padres y Madres

¿DÓNDE?

Vía Samborombón
Guayaquil

HORA

19H45 a 22H00

Laura María Noboa
María Fernanda Noboa

Lcda. en Orientación y Consultoría Familiar

Terapeuta Familiar y de Pareja

INFORMES E INSCRIPCIONES

Lmnoboa@construyendofamilia.com

Crea tu grupo de 20 parejas y escríbenos

Síguenos en:



@construyendofam



ConstruyendoFamilia.com



@construyendofamilia

www.ConstruyendoFamilia.com